

ZASADY OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w klasach IV, V-VI i VII -VIII

Szkoła Podstawowa nr 82 w Krakowie

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę celujący otrzymuje uczeń, który :

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobry,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych i taktycznych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły i poza nią, zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych lub wojewódzkich,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia oraz samodzielnie i systematycznie rozwija swoje uzdolnienia.

Ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* stosownie do swoich możliwości (chętnie, prawidłowo, bez błędów technicznych, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, bezpiecznie),
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych ważnych powodów,
- zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- w miarę możliwości bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych,
- zna i przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych.

Ocenę dobry otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* stosownie do swoich możliwości (samodzielnie z dobrą skutecznością, ale nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi, bezpiecznie),
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej potrafi wykorzystać w praktyce ,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie zawsze charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego, nie zawsze bierze udział w zawodach szkolnych i klasowych
- zna i przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych.

Ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* niechętnie, niepewnie, z błędami ,wymaga częstej korekty nauczyciela,
- wie jak wygląda dany element techniki, rozróżnia błędne i prawidłowe jego wykonanie,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki,
- nie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności

- zastrzeżenia budzi zachowanie ucznia na zajęciach - kultura osobista, postawa i stosunek do współwiczających i prowadzącego zajęcia, sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego, nie bierze udział w zawodach szkolnych i klasowych
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem,

Ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który :

- jest mało sprawny fizycznie w odniesieniu do swoich możliwości, nie jest zaangażowany w zajęcia i wykazuje znikomy postęp w usprawnianiu swojego rozwoju fizycznego,
- wykonuje ćwiczenia programowe*z dużymi błędami technicznymi ; wymaga ciągłej obserwacji i pomocy - korekty nauczyciela; potrafi nazwać wykonywane ćwiczenia,
- posiada niewielką wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie ćwiczy z błahych powodów,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie funkcjonowania w grupie, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego, nie bierze udział w zawodach szkolnych i klasowych
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem.

Uczeń niespełniający wymagań na ocenę dopuszczający otrzymuje ocenę niedostateczny

*Ćwiczenia programowe wynikają z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3)

Załącznik nr 1 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla klas IV - VIII

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

SPRAWDZANE FORMY AKTYWNOŚCI:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
2. Aktywność fizyczna
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
4. Kompetencje społeczne
5. Edukacja zdrowotna

KRYTERIA I SPOSOBY SPRAWDZANIA

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Wskazuje mocne i słabe przejawy sprawności ucznia co pozwala zaplanować dalszy rozwój. Uczeń diagnozuje i interpretuje rozwój fizyczny i sprawność fizyczną poprzez testy i próby sprawnościowe. Postęp w poprawie ogólnej sprawności fizycznej jest na bieżąco monitorowany przez ucznia i nauczyciela.

2. Aktywność fizyczna

Aktywność ucznia nauczyciel ocenia na każdej lekcji przydzielając plusy lub minusy za stosunek ucznia do przedmiotu oraz zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń. Uzyskane plusy lub minusy przeliczane są na oceny zgodnie z ustalonym schematem oceniania za pięć plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobry, a za trzy minusy ocenę niedostateczną

Sprawdziany umiejętności dotyczą:

- a) oceny poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych, z uwzględnieniem starań ucznia w odniesieniu do jego możliwości,
- b) motoryczności oceniane są wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki w stosunku do swoich możliwości oraz wkładanego wysiłku.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Nauczyciel ocenia wiedzę ucznia z zakresu bezpieczeństwa organizowania miejsca ćwiczeń, właściwego doboru i wykorzystania sprzętu i urządzeń sportowych, dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych.

4. Kompetencje społeczne

Nauczyciel ocenia ucznia za działalność społeczno-sportową na rzecz klasy i szkoły oraz za jego postawę w pełnieniu różnych ról (zawodnika, sędziego, kibica).

Przy ocenie nauczyciel bierze pod uwagę:

- przestrzeganie zasady „czystej gry”,
- umiejętność komunikowania się (reagowanie w sytuacji trudnej),
- stosunek do prowadzącego i do grupy (akceptacja stanowisk, decyzji, rozwiązywanie konfliktów),
- współdziałanie w grupie (akceptacja zasad i przepisów, planowanie wspólnych działań).
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

5. Edukacja zdrowotna

W ocenie osiągnięć ucznia nauczyciel bierze pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych,
- ocenę projektów edukacyjnych,
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonania projektów i prac zespołowych,
- samoocenę ucznia dotyczącą rozwoju umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań.

Oceniany jest udział uczniów w zawodach sportowych organizowanych na terenie szkoły oraz reprezentowanie szkoły na zewnątrz. Systematyczny udział w zajęciach sportowych i zawodach sportowych stanowi podstawę do otrzymania oceny częściowej celującej, a zajęcie punktowanego miejsca w zawodach co najmniej gminnych do podwyższenia oceny końcowej z przedmiotu.

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju (biały podkoszulek ,ciemne spodenki, obuwie sportowe trampki, tenisówki na gumie lub halówki). Systematyczne uczestniczenie w lekcji i nie wykorzystanie nieprzygotowania (braków stroju) jest premiowane oceną celującą w każdym semestrze. Uczeń może zgłosić dwa braki stroju w ciągu semestru. Za trzeci z kolei i każde trzy następne braki stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę **przygotowanie ucznia do zajęć, jego zaangażowanie i aktywność na lekcji, czyli wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

Dostosowanie wymagań edukacyjnych w stosunku do ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono

- specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.
2. W zależności od stwierdzonego deficytu umiejętności psychoruchowych u ucznia stosuje się następujące formy wspomagające postępy w nauce oraz zaliczenia partii materiału:
 - ćwiczenia alternatywne (zastępcze),
 - ułatwienia w ćwiczeniach (skrócenie dystansu, wydłużenie czasu, zmiana wysokości, zamiana ciężaru i wielkości),
 - uproszczenie formy zdawania sprawdzianów (zaliczanie poszczególnych elementów zamiast całości).

Sposoby poprawy osiągnięć

Uczeń, który nie uczestniczył w zapowiedzianej formie sprawdzania postępów w usprawnianiu z przyczyn usprawiedliwionych ma obowiązek zaliczenia tej formy w okresie dwóch tygodni od powrotu do szkoły lub w terminie ustalonym przez nauczyciela. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w okresie dwóch tygodni i nie wykorzysta możliwości zaliczenia go w dodatkowym terminie.

Uczeń ma prawo do poprawy oceny niedostatecznej, dopuszczającej i dostatecznej o ile nie następują inne porozumienia między prowadzącym, a uczniem.

Uczeń podczas sprawdzianu umiejętności ma prawo do dwukrotnej próby zadania.

Uczeń zostaje zwolniony:

- a) z wychowania fizycznego na podstawie decyzji dyrektora szkoły,
- b) z niektórych obszarów aktywności na podstawie orzeczenia poradni specjalistycznych,
- c) z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach na podstawie aktualnego zwolnienia lekarskiego lub pisemnej prośby rodzica/ opiekuna prawnego (do tygodnia).
- d) uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszystkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy, wady wrodzone lub nabyte).

Załącznik nr 2 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

1. Po zapoznaniu się z propozycją oceny, uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie mają prawo do 3 dni po uzyskaniu informacji wystąpić w formie pisemnego wniosku do nauczyciela o podwyższenie oceny.
2. Nauczyciel prowadzący dane zajęcia edukacyjne jest obowiązany dokonać analizy zasadności wniosku według następujących kryteriów:
 - a) uczeń był obecny na 90 % zajęć edukacyjnych z danego przedmiotu, wliczając nieobecności usprawiedliwione
 - b) systematycznie poprawiał oceny bieżące, a w całorocznym ocenianiu bieżącym występuje przynajmniej 50 % ocen równych lub wyższych od oceny, o którą ubiega się uczeń.
3. Nauczyciel może dokonać sprawdzenia umiejętności i wiedzy ucznia w formie praktycznej i ustnej w obszarze uznanym przez niego za konieczne.

4. W wyniku podjętych działań nauczyciel może ocenę podwyższyć lub utrzymać.
5. Uczeń otrzymuje informację od nauczyciela o ustnej ocenie klasyfikacyjnej.

Załącznik nr 3 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego klasy IV , V-VI, VII-VIII

Zakres treści programowych dla klasy IV

I. Rozwój i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy.

W zakresie umiejętności:

- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała - interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela;
mierzy tętno przed i po wysiłku – interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa;
- demonstruje ćwiczenia kształtujące i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady zabawy lub gry ruchowej ;
- rozróżnia pojęcie taktyka i technika;
- wyjaśnia symbole olimpijskie.

W zakresie umiejętności :

- wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzi piłkę nogą, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini grach;
- organizuje wybraną zabawę lub grę ruchową;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca piłeczka do tenisa;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- zna regulamin sali i boiska szkolnego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

W zakresie umiejętności:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych ;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

- wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna**W zakresie wiedzy uczeń:**

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.

W zakresie umiejętności :

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Zakres treści programowych dla klasy V-VI**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna****W zakresie wiedzy uczeń:**

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie wiedzy uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna**W zakresie wiedzy uczeń:**

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez,
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego, wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skok przez przeszkody,
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoobrony,

IV. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia zasady i metody hartownia organizmu,
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- omawia zasady aktywnego wypoczynku.

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnych,
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Zakres treści programowych dla klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wykazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju;

W zakresie umiejętności uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje te wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybranej zdolności motorycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

I. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności w terenie;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności (pilates, zumba, itp.);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską.

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje i stosuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej: zwody, obrona krycie „każdy swego, w siatkówce : wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;
- planuje rozgrywki klasowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne(np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualne układy taneczne w parze lub zespole;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody technika naturalną;

- diagnozuje własną aktywność fizyczną, wykorzystuje nowoczesną technologię;
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

II. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wykazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.

W zakresie umiejętności:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

III. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć istotny wpływ;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
- wymienia skutki i przyczyny otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania i używania sterydów;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności:

- opracowuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Klasy IV - VIII – Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi zachować się w sytuacjach zwycięstwa i porażki;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- zna zasady dobrych relacji z innymi osobami;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje empatie i asertywność.;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu będą włączani uczniowie czasowo lub częściowo zwolnieni z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej.